

REVISTA

Bien!

de Entre Ríos

Año III - N° 190 / Domingo 28 de julio 2024

ACOMPAÑA
AL EJEMPLAR
DE EL DIARIO.
PROHIBIDA
SU VENTA POR
SEPARADO



COOPERATIVA NUEVA VIDA

De basura a recurso

Un grupo de ciudadanos decidió transformar en hechos la cultura del reciclado y el cuidado ambiental. Desde hace diez años trabajan recuperando basura en la Planta recicladora de Residuos Sólidos y Urbanos de la ciudad de Paraná, en barrio La Floresta. La inclusión social y el trabajo cooperativo alientan a estos vecinos del Volcadero, que diariamente intentan volcar su producción al circuito comercial para lograr el sustento diario.

MASCOTAS

Con qué frecuencia cambiar las piedritas o arena del gato

Los felinos son exigentes con la limpieza, por lo que es clave mantener la higiene para evitar problemas de salud, fuertes olores y el rechazo por parte del animal.

Redacción Bien!
coordinacion@eldiario.com.ar

BIEN!

Los gatos valoran la limpieza, no solo se asean a sí mismos, sino que también disfrutan de lugares limpios que cumplan con sus exigencias. Uno de los elementos esenciales a la hora de tener un felino en casa es el proporcionar un arenero para hacer sus necesidades. Sin embargo, no es suficiente con tan solo comprar una caja y rellenarla con piedritas o arena.

La higiene del arenero debe mantenerse para evitar problemas como los fuertes olores, la propagación de bacterias o parásitos, problemas de salud en los gatos, y su potencial rechazo a continuar utilizándolo.

Debido a esto, es esencial saber cómo y cuándo limpiar estas cajas para evitar complicaciones y brindarle al felino un ambiente adecuado para que pueda desarrollarse de manera saludable y feliz.

¿Con qué frecuencia debo limpiar el arenero?

Preferentemente, se recomienda que haya un arenero por gato del hogar, y otra bandeja auxiliar que puede ser compartida si hay más felinos en la casa.

La cantidad de veces por día que se deben recoger los desechos va a depender de variables como el número de gatos que utilizan el arenero, el tamaño de la caja, los hábitos del gato, y otros aspectos que puedan afectar la frecuencia con la que se requiera realizar un aseo. Generalmente, luego de que el gato haya hecho sus necesidades se debe recoger la zona de la arena donde se encuentra la orina o las heces casi de inmediato o, por lo menos, una vez por día. De lo contrario se podrían esparcir la suciedad, el olor y bacterias dañinas.

El cambio total de la arena o piedritas está relacionado al tipo que se utilice. Existen arenas o piedras aglomerantes, que tienen la particularidad de formar cúmulos al entrar en contacto con la



Foto: Juliana Faggi

orina lo cual facilita la recolección de los desechos, y otras variantes de tipo no aglomerantes que simplemente absorben el líquido y pueden ser más difíciles de limpiar.

Debido a esto, las aglomerantes pue-

den durar varias semanas, mientras que las otras sólo pueden usarse unos días. Se debe reemplazar instantáneamente la cantidad de arena o piedritas que se retiraron al limpiar los desechos para evitar que la caja quede vacía.

La señal principal de que es hora de limpiar la caja en profundidad es el mal olor, que también generará rechazo por parte del animal. A veces también pueden encontrarse insectos cerca o dentro del arenero. Para evitar esto, y mantener un

ambiente higiénico para el gato, se debe realizar un aseo total de la caja cada una o dos semanas, según el tipo que se utilicen. También influye la cantidad de gatos que hacen sus necesidades en la caja, sus hábitos, y su estado de salud, por ende puede ser que sea necesario llevar a cabo esta acción dos veces por semana en ciertos casos.

Para lavarla se debe retirar todo su contenido y luego utilizar limpiadores que no contengan químicos demasiado agresivos u olores que sean penetrantes y puedan generar una posterior reacción negativa por parte del felino.

Con respecto a los desechos, incluida la arena o piedritas, deben ser descartados en una bolsa de basura cerrada para evitar que emane mal olor o que contamine otras áreas del hogar. Además, es importante no tirarlos por el inodoro ya que puede provocar una obstrucción en los caños.

¿Qué precauciones debo tomar?

Las heces de los gatos pueden contener un tipo de parásito denominado *Toxoplasma gondii*, el responsable de causar la toxoplasmosis. Esta infección, según expertos, puede no causar síntomas, o generar aquellos similares a un resfriado. Pero en personas inmunodeprimidas, embarazadas o bebés, las complicaciones pueden ser graves, en fetos puede provocar problemas de desarrollo, hidrocefalia u otros cuadros graves que pueden poner en riesgo la vida. Debido a que es transmisible a los bebés durante el embarazo, se recomienda que las embarazadas no entren en contacto con los desechos de los felinos.

Para que el gato no contraiga toxoplasmosis es suficiente con brindarle una buena alimentación que no contenga carne cruda (ya que el parásito puede encontrarse en alimentos contaminados), mantenerlo en el interior del hogar y realizar controles veterinarios para asegurarse de que goce de una buena salud.

Algunos simples pasos a seguir para lograr higienizar el arenero de manera segura pueden incluir el utilizar guantes y barbijo, evitar el contacto directo con otras partes del cuerpo antes de lavarse las manos luego de realizar la limpieza, raspar cualquier desecho pegado a la caja con alguna esponja o cepillo que logre retirar todo el contenido y luego proceder a limpiarlo con agua y detergente.

Es importante no solo limpiar el interior, sino también el exterior, y secarla apropiadamente antes de volver a rellenarla con arena o piedritas para evitar que se humedezcan y terminen siendo menos efectivas a la hora de absorber la orina o heces del felino.

¿Qué es mejor: arena o piedritas?

Existen distintos tipos, tales como arena de arcilla tradicional, la arena aglomerante/con pala, la arena de gel de sílice/a base de cristal y la arena biodegradable/de origen vegetal.

Si bien cada una tiene sus pros y sus contras, eventualmente es decisión del



gato ya que depende qué tipo de arena le resulte más cómoda para hacer sus necesidades. Se puede consultar con un veterinario, o simplemente probar hasta encontrar la arena ideal.

¿Por qué hace sus necesidades en las macetas?

Hay una atracción de los gatos hacia la textura de la tierra, que es ideal para que entierren sus heces ya que comprende el

único espacio de naturaleza en el interior del hogar. El problema no es solamente el olor que pueden dejar, sino también el daño que les puede causar la orina a las plantas.

Para evitarlo, primero consultar a un veterinario para descartar que el felino esté transitando algún tipo de infección o condición. Luego, se puede cubrir la tierra con algún material poco atractivo para los gatos, como pueden ser pequeñas piedras. También se pueden rociar o rociar con alguna fragancia, no dañina

para las plantas ni tóxica para el gato, que genere rechazo.

¿Por qué no usa su caja?

Puede ser por falta de higiene o algunas enfermedades. La cistitis o la infección urinaria podrían ser una de las causas por las cuales el gato esté orinando fuera de su caja, ya que afectan a la uretra y pueden provocar un incremento en la frecuencia con la cual el gato orina. Por otro lado, puede suceder que un gato esté marcando territorio ante la presencia de un objeto o espacio nuevo, otros animales o incluso personas. Esta conducta puede disminuir o cesar luego de la castración.

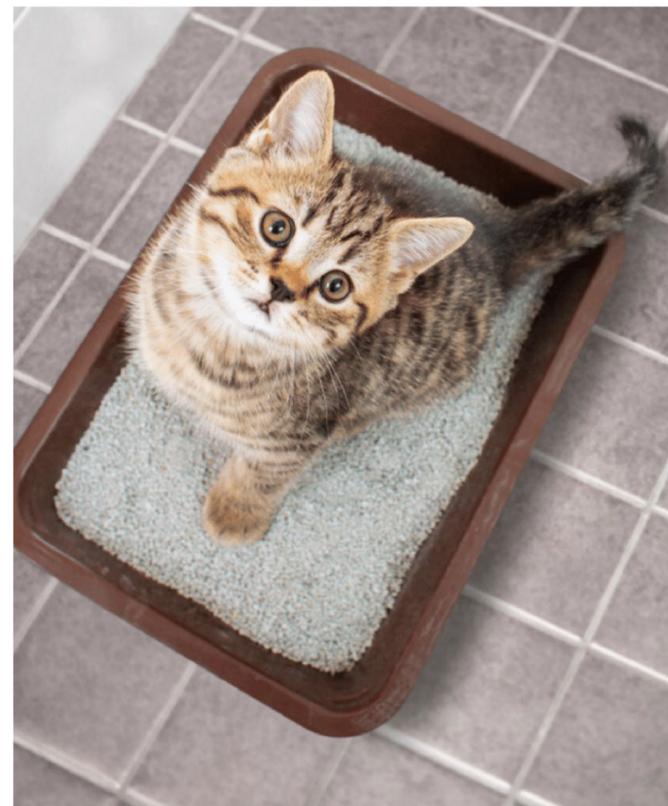
Otra posibilidad, que es la más frecuente, es que el arenero se encuentre en condiciones de higiene poco óptimas, lo cual puede generarle molestias y, en consecuencia, decida no utilizarlo.

Consejos para lograr que la use

Lo primero que se debe hacer es asegurarse de que la caja esté en un lugar tranquilo, donde no pase mucha gente ni haya ruidos molestos. Esto es esencial ya que los gatos pueden sentirse vulnerables al hacer sus necesidades, por lo que si notan que están demasiado expuestos es posible que eviten utilizarlo.

Luego, como ya se mencionó, es esencial mantener una buena limpieza del arenero y sus alrededores.

También influyen la forma de la caja, su tamaño y profundidad, el tipo de arena o piedritas y su cantidad en la comodidad del felino. La caja debe ser lo suficientemente grande como para que el gato pueda maniobrar libremente y posicionarse como desee, y debe poder contener la cantidad de arena necesaria, de la textura preferida del felino, para que puedan cubrir sus heces y orina.





Fotos: Juliana Faggi

NOTA DE TAPA

Transformar la basura en nuevas oportunidades

En el barrio La Floresta funciona desde hace diez años, la Planta recicladora de Residuos Sólidos y Urbanos de la ciudad de Paraná. Está conformada por 72 trabajadores que vivían de la recolección de basura en el Volcadero y que se agruparon en la Cooperativa Nueva Vida. Trabajo organizado, integración social y mejores condiciones de vida mantienen en pie a la asociación, que comercializa la producción y distribuye las ganancias entre todos los miembros.

Gabriela Gómez del Río
ggomez@eldiario.com.ar

BIEN!

La Planta Recicladora de Residuos Sólidos y Urbanos, Manuel Belgrano, de la ciudad de Paraná, está ubicada en calle República de Siria 434, del barrio La Floresta. Se inauguró en 2014 y está compuesta por

72 vecinos que viven de la recuperación de la basura. La problemática ambiental, la importancia de la separación de los residuos para su reciclado, el trabajo en pos del sustento diario, mantienen unidos a estos vecinos que conforman la Cooperativa Nueva Vida. BIEN! llegó hasta la planta en la zona Oeste de la capital provincial y dialogó con Claudia Villagra, presidenta; y Susana Zárate, secretaria de la asociación,

quienes se refirieron a los avatares de la crisis económica, la escasez de la basura y la importancia de la separación de residuos en el domicilio.

—¿Cómo era trabajar en el Volcadero?
Claudia Villagra: —El Volcadero es tierra de nadie, no tenés agua, no hay baño agua. No tenías horarios pero podías trabajar en la basura si te dejaban.

Cada basura tiene su dueño y si no tenés basura, no podés trabajar, tenés que juntar lo que ellos dejan. Es difícil y ahora se incrementó mucho la cantidad de gente en el Volcadero por la situación económica. Aparte, hay muchos chicos con adicciones, el abandono es total.

—¿Cuándo surge la Cooperativa Nueva Vida y quiénes la integran?

Ecocanje

Los integrantes de la Planta Manuel Belgrano han participado de jornadas de Ecocanje, donde los vecinos concurren con materiales reciclables, como cartón, diarios, revistas, botellas de plástico y a cambio se les ofrece un plantín. Susana comentó a BIEN! que “hay vecinos que conocen el Ecocanje y vienen y dejan el material acá. Por lo general, son vecinos del centro”. A su turno, la presidenta de Nueva Vida, Claudia Villagra dijo: “Antes recibíamos a las escuelas que venían de visita a la planta, pero ahora eso también se perdió”. Y Zárate agregó que “ahora van a venir los chicos de la escuela Guadalupe a hacer un mural acá en la planta, pero eso viene de la gestión anterior”.



CV: —Con la inauguración de la planta de reciclado, el 30 de diciembre de 2014. La finalidad fue sacar un poco la gente que estaba trabajando en el Volcadero, en condiciones feas. La planta les ofrecía un trabajo más formalizado. Esa fue la idea principal de la gestión de Blanca Osuna.

Susana Zárate: —Se armó un primer grupo de sesenta y cuatro personas; y después en octubre de 2015, otro grupo de cincuenta y nueve personas entre el turno mañana y tarde. La idea era terminar con el Volcadero, se pensaba hacer un relleno sanitario. Pero después en la gestión de Varisco se vendieron los terrenos, quedó en la nada. Y se incrementó mucho la gente en el Volcadero.

—Mucha gente siguió trabajando en el Volcadero...

CV: —Lo que pasa es que a la gente no se le puede sacar la costumbre del Volcadero. Esto va a llevar años, pero cómo vas a incluir a la gente en otro lado. Tenés que ordenar, hacer un seguimiento de toda esa gente para no perder esa fuente de trabajo.

SZ: —Hubo gente que ingresó a la cooperativa pero no se adaptó, acá tenés horarios, un baño para poder bañarte y hay que usar guantes para trabajar. En el Volcadero nadie te manda, hacés el sustento para el día a día, no hay jefe. Además, a muchos no les gustó que acá

sea una mujer la que da las órdenes. También está el problema de las adicciones, porque si encontraban una botella se la tomaban; y en la planta eso no se puede. Eso fue difícil, pero hubo un acompañamiento de la Municipalidad que puso una trabajadora social y muchos chicos se acomodaron. No te digo que se curaron, pero bajó el consumo de alcohol y de otras cosas.

—La Planta brindó mejores condiciones de vida...

CV: —Sí, la mayoría de los que entramos a trabajar acá pudimos hacer nuestra casita, tener nuestras cosas. No es lo

mismo poder vivir solo, que estar con todos los parientes.

—¿Cómo organizan el trabajo diario?

CV: —Se anota en un cuaderno y se organiza qué le toca a cada uno, pueden ser distintos lugares, cinta, limpiar el plástico, enfardar, playada que sería el trabajo más grueso, como separar ramas, chapas, cartón, colchones, chatarras, todo lo que no pasa por la cinta. Las tareas van rotando, no te toca todos los días lo mismo, por eso tenemos el cuaderno. Cuando se hace una venta se divide en partes iguales, según los días trabajados.

Sigue en la página 6

Pedí tu Préstamo Personal para lo que vos quieras

Solicitalo por Home Banking, App o en nuestras sucursales.

Te damos hasta \$30.000.000



Conocé más en bancoentrerios.com.ar

Banco Entre Ríos Acá. Para vos.

VÁLIDO CARTERA DE CONSUMO. VIGENCIA DESDE EL 01/07/2024 Y HASTA EL 31/08/2024. VÁLIDO PARA PERSONAS HUMANAS CLIENTES DEL BANCO. EL OTORGAMIENTO, SE ENCUENTRA SUJETO A LA EVALUACIÓN CREDITICIA Y AL CUMPLIMIENTO DE LOS REQUISITOS COMERCIALES Y LEGALES DISPUESTOS POR EL BANCO AL MOMENTO DE RECIBIR LA SOLICITUD. LA PRESENTE PROPUESTA NO RESULTA VINCULANTE PARA LA ENTIDAD, QUIEN PODRÍA DENEGAR LA SOLICITUD DE PRÉSTAMO QUE SE PRESENTE CONFORME LO ESTABLECIDO POR EL ARTÍCULO 974 DEL CÓDIGO CIVIL Y COMERCIAL DE LA NACIÓN. PARA MÁS INFORMACIÓN Y CONDICIONES O LIMITACIONES APLICABLES, CONSULTE EN: WWW.BANCOENTRERIOS.COM.AR/PERSONAS. NUEVO BANCO DE ENTRE RÍOS SA - CUIT 33-7079951-9 - MONTE CASEROS 128, PARANÁ, ENTRE RÍOS.

Si no encontrás un cesto tirá los residuos en tu casa

Cuidemos juntos la ciudad

CONSTRUIR ciudadanía

MUNICIPALIDAD DE PARANÁ

Viene de la página 5

entre los setenta y dos trabajadores y se reparte la ganancia.

—¿Qué es lo primero que se hace cuando ingresa el camión de la basura?

SZ: —Se pasa por la primera cinta y se separa el cartón, vidrio y papel. Después la basura sigue por el trómel, que es un cilindro, y que tiene como uñas y que rompe las bolsas que quedaron. De ahí pasa a la cinta de clasificación donde se separa el PET blanco, celeste, verde, el metal, algún cartón que haya pasado, el tetra.

CV: —Y lo orgánico, lo acuoso, que no se puede hacer compost porque la basura no viene separada y se pierde un montón. Eso que se pierde se entrega en el Volcadero porque no sirve.

SZ: —Hay camiones que tienen dos mangas, una es para lo orgánico y la disposición final donde van las bolsas que no se recuperan y van al Volcadero.

La situación actual

—¿Son suficientes las ventas para 72 familias?

CV: —Hoy en día, no. Antes sacábamos tres ventas al mes y podíamos cubrir otros gastos también. Teníamos chicos que no habían ingresado al programa Potenciar Trabajo, y los mismos compañeros se lo pagaban para que todos ganemos lo mismo. La Municipalidad cubría una parte de un bono que ya este año se sacó y no tenemos ningún programa.

En cuanto a la cantidad de basura para reciclar que ingresa a la planta, Villagra comentó que “ha bajado un montón porque hay muchos recuperados afuera. También está el negocio de algunos municipales, que por más que tienen un sueldo, te sacan el cartón y lo venden. Es todo un negocio la basura”.

Sobre esto, Zárate agregó: “Ahora estamos como estamos porque se reactivó mucho ese negocio del cartón por la situación económica. Y algunos empresarios también prefieren comprar en Paraguay, que es más barato. La apertura de las exportaciones nos perjudicó”, señaló.

—¿Qué falta para mejorar?

CV: —Y sacar un poco de gente que vende drogas en el barrio, todos tienen surtido de todo tipo. Todos saben y nadie hace nada. Y cada vez hay chicos más chicos consumiendo.

SZ: —Cuando salimos de acá para ir a nuestras casas, a las cinco, seis de la tarde, encontramos chicos tirados drogándose. Muchos no tienen viviendas, duermen ahí. La mayoría son de Santa Fe, que se han venido para este lado.

La importancia de separar la basura

En la capital provincial hace algunos años se implementó la separación de residuos en distintas vecinales. Pero, las campañas de concientización no se



Humo en la ciudad

Por su parte, Zárate añadió: “Se sabe de la planta cuando pasa algo, o cuando la ciudad está tapada de humo del Volcadero. Ahí vienen los canales y nos preguntan qué pasa, pero nosotros convivimos constantemente con el humo. La semana pasada era irrespirable, pero al estar encendidas las napas, la combustión y los gases tornan todo irrespirable”.

A cerca de la problemática, Zárate continuó: “Acá falta apoyo ambiental, ahora dependemos de Servicios Públicos y Ambiente. Nosotros pensamos en ganar una moneda todos los días, pero en

mantuvieron y la separación de residuos quedó en manos de la buena voluntad de unos pocos vecinos.

La separación de residuos para el reciclaje no sólo mejora la eficiencia y la calidad del reciclaje, sino que además contribuye a la conservación de recursos, la reducción de la contaminación, la generación de empleo, fomentando un entorno más sostenible.

Desde la Cooperativa Nueva Vida, Zárate indicó que “hay gente que lo hace, sólo se necesita compromiso de separación y dos tachitos. Pero hay muchos a los que no les importa y que sólo quieren sacarse la basura de encima y ya está. No piensan en que hay mucha gente que busca basura en la calle. Lo mismo pasa con los camiones que llegan al Volcadero, que los esperan cientos de personas. Falta concientización para separar la basura. Nosotros incentivamos para que no dejen de hacerlo aunque el vecino no lo haga, porque a nosotros nos sirve un montón. La separación le sirve a la gente que anda buscando basura en la calle, a los que van al Volcadero y a todos los recicladores porque hay dos cooperativas más en la ciudad”, remarcó.

cuanto a lo ambiental no se hace nada porque el Volcadero sigue existiendo, se sigue quemando la basura, ya sea para calentarse por el frío, pero eso sigue encendido. Nadie piensa en la laguna que se sigue contaminando desde hace más de cien años, y que se está achicando con tanta basura que tiran. Necesitamos más acompañamiento del Estado”. Además, la secretaria de Nueva Vida, consideró: “No hay continuidad de políticas una gestión deja de lado lo de la gestión anterior por más que sean del mismo partido”.

A modo de consejo para realizar la separación de la basura en el hogar, Zárate indicó que “lo principal, es separar todo lo seco que no genera olor. A las botellas para que no ocupen mucho espacio se las puede compactar y se las vuelve a cerrar con la tapita. Y por ejemplo, a los postes de yogurt habría que enjuagarlos para que no genere olor. También se puede poner todo junto y seco, el cartón el plástico y el vidrio, pero deben estar limpios para que no causen olor.

Residuos orgánicos

Con respecto a los residuos orgánicos, dijo: “Hemos hecho campañas puerta a puerta y hemos comprobado que mucha gente tira menos basura porque reduce lo orgánico. Por ejemplo, las cáscaras de papas y los deshechos de las verduras los utilizan de abono para las plantas, las huertas o para las lombrices”. Agregó que “adoptar estas medidas ayuda un montón porque nosotros sacamos un camión entero de residuos orgánicos que tenemos que tirar al Volcadero porque viene con vidrios. Todo eso se

tendría que colar y para eso se necesita otra maquinaria que no tenemos”.

—¿Cuáles son los residuos que se pueden recuperar?

CV: Tenés cartón, vidrio, papel, plástico de distintos colores, el blanco, el verde, el celeste, tenés soplado que es toda la lavandina, los potes de champú, todo eso se separa por color y tiene distintos precios.

—¿Qué necesitan en la planta?

CV: —Varias cosas, nunca se completa porque cuando no se rompe una cosa, se rompe la otra. La maquinaria tiene que tener mantenimiento cada tres meses. Una de las grandes soluciones de la planta sería un biodigestor.

SZ: Y habría que poner paneles solares porque se paga mucho de luz. Eso ayudaría a reducir los gastos del municipio, que también nos proveen alambre, todas las herramientas y los guantes. Esto para el municipio es un gasto porque no tienen ninguna ganancia. Por eso creemos que falta más compromiso de las autoridades.

Visibilidad

En tanto, Susana Zárate manifestó a BIEN!: “Nosotros necesitamos más visibilidad, que la tarea que realizamos sea más reconocida. No sólo nosotros, sino todos los recuperadores de la ciudad”. Y luego advirtió que “hay gente que ni siquiera sabe que existe esta planta o que desconoce que hay agrupaciones de chicos que clasifican la basura en la calle, que hacen lo que no hacen los vecinos en sus casas. Muchos no saben que existimos y qué es lo que hacemos”, coincidieron las recuperadoras.

Villagra destacó que “tenemos reconocimiento de la provincia pero no, en la ciudad. Hemos recorrido Entre Ríos participando de diferentes encuentros de recicladores. Te reconocen las organizaciones, como Eco Urbano, pero para el Estado no existimos”.

QUÉ HAY PARA VER

“El Oso”, en su temporada 3 sorprende y emociona

La tercera temporada explora las dificultades diarias del equipo tras transformar su tienda en un restaurante de alta cocina y sus intensas relaciones personales



La tercera temporada de El oso (The Bear) continúa la historia de Carmen “Carly” Berzatto (Jeremy Allen White), Sydney Adamu (Ayo Edebiri) y Richard “Richie” Jerimovich (Ebon Moss-Bachrach), mientras trabajan para transformar su tienda de sándwiches en un prestigioso restaurante de alta cocina. La serie explora las dificultades diarias y las batallas constantes que enfrentan en su intento por alcanzar la excelencia en el ámbito gastronómico.

En los diez capítulos de la segunda temporada, el equipo se centró en la reforma integral del restaurante. Ahora, están listos para su primera prueba de fuego: la cena de ensayo con familiares y amigos. Esta cena se convierte en un éxito, en gran parte, gracias a la

eficiencia del equipo que ha trabajado arduamente en los últimos meses. Sin embargo, durante el servicio, Carly se queda encerrado en la cámara frigorífica, lo que le impide participar hasta el final de la noche.

El chef protagonista, Carly, se da cuenta de que su relación con Claire le ha estado distrayendo y decide que debe enfocarse nuevamente en su papel al frente de la cocina. En una conversación con Tina, Claire escucha lo que Carly opina sobre su relación, lo que podría influir en el desarrollo de la trama amorosa y familiar de los personajes en la próxima temporada.

Para llevar a cabo la renovación del restaurante, el equipo necesitó un préstamo significativo, que supera los 500.000 dólares. A partir de ahora, necesitan

obtener beneficios en un plazo de 18 meses para que sus esfuerzos no sean en vano. Este préstamo representa un desafío adicional que añade tensión y urgencia a la trama.

El reparto de El oso ha sido uno de los pilares del éxito de la serie, y se espera que continúe desempeñando un papel crucial en la tercera temporada. Jeremy Allen White (Carmen Berzatto), Ayo Edebiri (Sydney Adamu), Ebon Moss-Bachrach (Richie Jerimovich), Abby Elliott, Lionel Boyce, Liza Colón-Zayas, Edwin Lee Gibson y Matty Matheson regresan para seguir dando vida al equipo principal.

La segunda temporada incluyó apariciones estelares de actores reconocidos como Olivia Colman, Will Poulter y Jamie Lee Curtis. En la tercera temporada, po-

drían volver personajes clave como los interpretados por Oliver Platt, Molly Gordon y Bob Odenkirk. Disney+, plataforma de distribución de la serie, ha destacado las magníficas interpretaciones del elenco, que han ayudado a consolidar a El oso como una producción exitosa.

La transformación del negocio y la lucha por alcanzar la excelencia se ven amplificadas por las dinámicas personales y profesionales de los protagonistas. Carly y Sydney deben encontrar un equilibrio entre su exigencia hacia el equipo y las relaciones personales, un desafío que se reflejará en futuras tramas. “El negocio gastronómico”, según las declaraciones del director de la serie, “es una batalla perdida todos los días”, y esta lucha constante será el motor de los nuevos episodios.

SALUD Y BIENESTAR

Qué cosas hay que evitar antes de acostarse para mejorar el sueño

Modificar pequeñas rutinas antes de acostarse puede marcar una gran diferencia en la calidad del descanso y en las decisiones alimenticias posteriores. BIEN! te indica cómo hacerlo.

Conciliar el sueño puede ser un desafío para muchas personas, especialmente en una era donde el estrés y la tecnología dominan gran parte de nuestras vidas. Observar ciertos hábitos antes de acostarse puede impactar significativamente en la calidad del sueño y, por ende, en la salud general. La higiene del sueño se ha convertido en un tema de creciente preocupación, ya que cada vez más personas enfrentan dificultades para dormir bien y recuperarse adecuadamente.

Varios estudios han demostrado que algunos comportamientos realizados antes de dormir pueden ser altamente perjudiciales para la salud. Estos hábitos pueden interferir con la capacidad

del cuerpo para relajarse y prepararse para un descanso profundo y reparador. Problemas como el insomnio, el cansancio crónico y la falta de concentración son consecuencias directas de un sueño inadecuado, y muchas veces tienen su origen en actividades que consideramos inofensivas.

Es crucial adoptar una rutina nocturna saludable para asegurar que el cuerpo y la mente estén listos para el descanso. Entender qué cosas debemos evitar antes de acostarnos puede marcar una gran diferencia en nuestra calidad de vida y bienestar general. Al tomar conciencia de estos factores y hacer ajustes necesarios, podemos mejorar significativamente nuestra salud y elevar nuestro rendimiento diario.



Para tener en cuenta

Un tópico recurrente es traspasar. No dormir lo suficiente impacta las hormonas que regulan el hambre, lo que puede dificultar la capacidad del cuerpo para reconocer cuándo tiene hambre realmente y cuándo debe quemar calorías o almacenar energía en forma de grasa.

También se ha demostrado que hacer de la cena la comida principal del día es perjudicial. Comer en exceso antes de acostarse puede ralentizar el metabolismo y causar problemas de digestión que llevan, a largo plazo, al aumento de peso. Cenar apresuradamente al estar hambriento puede llevar a consumir más calorías de las necesarias, que el cuerpo almacena en forma de grasa, ya que el estómago tarda 20 minutos en enviar señales de saciedad al cerebro.

El ejercicio nocturno es otro hábito que podría parecer beneficioso pero en realidad no lo es. Ejercitarse dentro de las dos horas antes de dormir eleva los niveles de adrenalina y la temperatura corporal, factores que interfieren con la habilidad de conciliar un sueño reparador, lo que, en consecuencia, puede llevar a malas decisiones alimenticias al día siguiente por falta de descanso.

Algunas bebidas y alimentos también están en la lista negra. El té y el chocolate negro contienen cafeína, un estimulante que puede dificultar conciliar el sueño si se consumen cerca de la hora de dormir. Además, consumir chocolate, a pesar de sus propiedades saludables, debe limitarse a otras horas del día.

Revisar correos electrónicos antes de

dormir puede causar estrés. Pensar en el trabajo eleva los niveles de cortisol, una hormona que almacena grasa y puede aumentar la circunferencia abdominal.

Otro aspecto relevante es mantener una adecuada temperatura y comodidad en el entorno de descanso. Taparse con demasiadas mantas o dormirse en el sofá no es recomendable. Un ambiente fresco ayuda a dormir mejor, mientras que cambiar constantemente de lugar de descanso interrumpe el ciclo del sueño.

Finalmente, tener agua en la mesa de noche puede parecer útil, pero beber demasiado antes de dormir puede hacer que te despiertes varias veces para ir al baño, lo que impide un descanso continuo. Asimismo, beber alcohol en exceso tiene un efecto depresor que perturba la calidad del sueño y lleva a decisiones alimenticias poco saludables al siguiente día.

Consejos para dormir mejor

Dormir mejor es esencial para mantener una buena calidad de vida y salud. Aquí te ofrecemos algunos consejos para dormir mejor que pueden ayudarte a lograr un sueño reparador.

- Establece una rutina.
- Crea un ambiente propicio para el sueño.
- Practica técnicas de relajación.
- Implementar estos consejos para dormir mejor puede mejorar significativamente la calidad de tu sueño y, en consecuencia, tu bienestar general.



Alameda de la Federación y Mitre, Paraná, Entre Ríos.